

Профиль пользователя

Создание и настройка профиля (/set_profile)

При первом запуске бот предлагает создать профиль, чтобы настроить индивидуальные параметры.

Пользователь вводит:

Дату рождения.

Вес.

Рост.

Желаемый уровень потребления воды.

Желаемый уровень потребления калорий.

Желаемый уровень активности в день.

Город.

Пол.

Особенности ввода норм:

Если пользователь указывает 0 при вводе желаемой нормы калорий, воды или активности, бот

автоматически рассчитает эти параметры на основе стандартных формул.

Если пользователь указывает значения, они используются вместо автоматически рассчитанных норм.

Обновление данных профиля (/set_profile)

Параметры профиля можно изменять в любое время (например, если изменился вес или уровень активности).

Однако:

Рассчитанные нормы (калорий, воды и активности) пересчитываются только в начале нового дня. Это

обеспечивает согласованность данных для дневной статистики.

Пользователь может вручную указать новые нормы или оставить расчёт на усмотрение бота, введя 0.

Логирование данных

Бот позволяет вести учёт всех важных параметров для отслеживания здоровья:

Логирование воды (/log_water)

Пользователь может ввести количество выпитой воды.

Бот суммирует потребление за день и сообщает, сколько осталось до нормы.

Автоматическая коррекция нормы:

Если пользователь предоставляет свою локацию, бот использует погодные данные (API погоды) для анализа

температуры в текущем городе.

Если температура превышает 25°C, бот автоматически увеличивает дневную норму воды, так как в жару организму

требуется больше жидкости.

Логирование калорий (/log_calories)

Ручной ввод калорий.

Добавление еды по названию (например: "яблоко" или "куриная грудка").

Бот автоматически ищет калорийность продукта через API OpenFoodFacts.

Хранение списка съеденного за день и его калорийность.

Логирование активности (/log_workout)

Ввод данных о физической активности (например: "бег 30 минут").

Поддержка расчёта потраченных калорий на основе вида активности и продолжительности.

Напоминание о необходимости большего потребления воды в результате физической нагрузки.

Анализ прогресса (/check_progress)

Графическое отображение прогресса по:

Вода (мл): сколько выпито и сколько осталось до дневной нормы.

Калории (ккал): сколько калорий потреблено, сколько осталось до нормы.

Активность (минуты): текущая активность, цель и сожжённые калории.

Пользователь может выбрать отображение статистики за:

День (/check_progress).

Неделю в виде графиков (/stats).